**Дисциплина: Физическая культура**

Группа -261

Преподаватель: Аксенова Н.В.

Название темы: ОФП (4 часа)

Практический блок

1. Тема: Общая физическая подготовка

2. Выполнить комплекс упражнений для развития общей физической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | юноши | девушки |
| 1 | Приседание | 50-70 | 30-40 |
| 2 | Пресс | 25-45 | 20-30 |
| 3 | Отжимание | 25-45 | 8-15 |
| 4 | Прыжки на скакалке | 100-125 | 100-135 |
| 5 | Планка | 60-80 сек | 45-55 сек |
| 6 | Подтягивание | 8-12 | 8-15(низ. перекладина) |
| 7 | Выпрыгивание из глубоко приседа | 20-40 | 15-20 |
| 8 | Кувырок (вперед, назад) | 10 | 10 |

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **13.11.2020 г.** anv60.60@mail.ru

**Дисциплина: МДК 01.02. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

**Теоретический блок**

1. Тема: Методы развития двигательных качеств- 4 ч.

Задание;

а) Просмотреть презентацию: Методы развития двигательных качеств

(отправлена на электронную почту Арзу , она вышлет всем )

б) Записать в тетради все методы, которые развивают физические качества.

в) Знать и уметь применять данные методы на практике

г)Для отчета предоставить записи

д) Выслать на мою электронную почту записи презентации и по 5 упражнений для развития психофизических качеств (каждый для своей группы, задание дано ранее)

3.Прочитать дополнительную литературу

4. По данной теме будут выставлены две оценки.

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **13.11.2020 г.** [anv60.60@mail.ru](mailto:anv60.60@mail.ru)

**Дисциплина: МДК 01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков – 4 часа**

**Практический блок**

1. **Тема:** Проведение подвижных игр в младшей, средней старшей и подготовительной группах дошкольного образования.
2. Предоставить конспект подвижной игры (ранее запланированный, для своей группы)
3. Просмотреть утреннюю гимнастику для младшей группы и предоставить картотеку 5 комплексов УГГ, для младшей группы.

Выполненные задания прислать на электронную почту в письменном варианте до **13.11.2020 г.** [anv60.60@mail.ru](mailto:anv60.60@mail.ru)